



# Etelän-SYLI

## kevät 2024

### AVOIMET VERTAISTUKIRYHMÄT

Alkavat viikolla 2, maanantaista 8.1. eteenpäin.  
Osallistumislinkit ja lisätietoa [tapahtumakalenterissa](#).

Sairastavien  
ja toipuvien  
vertaistukiryhmä

#### Zoom

Su 28.1., 25.2., 24.3., 21.4. ja 26.5. klo 17–18.30

#### Kaapelitehtaan toimitila, Helsinki

Su 14.1., 11.2., 10.3. ja 5.5. klo 17–18.30

#### Porvoo, Kumppanuustalo Myötätuuli, Jokik. 7 A 21 (2. krs)

Ma 29.1., 26.2., 18.3., 29.4. ja 27.5. klo 18–19.30

#### Järvenpää, Myllytien toimintakeskus

Kerran kuukaudessa klo 18–19.30.

Päivämäärät vahvistuvat myöhemmin.

Olohuone **UUTUUS!**

#### Kaapelitehtaan toimitila, Helsinki

Ke 14.2., Ke 20.3., ke 24.4. ja ke 22.5. klo 18–20

Ahmimistyyppisesti  
oireilevien  
vertaistukiryhmä

#### Kaapelitehtaan toimitila, Helsinki

Ma 22.1., 19.2., 18.3., 15.4. ja 13.5. klo 18–20

#### Zoom

Ma 8.1., 5.2., 4.3., 1.4., 29.4. ja 20.5. klo 18–20

40+-ikäisten  
syömisellä  
oireilevien  
vertaistukiryhmä

#### Zoom

To 29.2., 28.3., 25.4. ja 30.5. klo 18–19.30

#### Asiantuntija ja teema:

- 25.4. psykologi Anu Tevanlinna

Toipumista ja  
takapakkeja  
-ryhmä

#### Zoom

Ke 13.3. ja 8.5. klo 17.30–19

#### Asiantuntija ja teema:

- 13.3. Lea Attila (Syömishäiriökeskus)
- 8.5. Lea Attila (Syömishäiriökeskus)

Myötätuntoinen  
mieli – avoimet  
meditaatiotunnit

#### Zoom

Su 18.2., 17.3., 28.4. ja 19.5. klo 17–18





## MUUT RYHMÄT

### Kysy asiantuntijalta -tunti

#### Zoom

Ma 26.2. ja ke 17.4. klo 17.30–19

#### Asiantuntijat ja teemat

- 26.2. psykologi Monica Ålgars
- 17.4. Syömishäiriöliiton asiantuntija Katri Mikkilä

### Arfid- vertaistukiryhmä (suljettu ryhmä\*)

#### Zoom

Ma 12.2., 11.3., 8.4., ja 13.5. klo 18–19.30

**Ilmoittautumiset:** [eva.roos\(at\)etelansyli.fi](mailto:eva.roos(at)etelansyli.fi)

\* Ryhmään täytyy ilmoittautua. Siihen ei voi ilmoittautua enää ensimmäisen tapaamisen jälkeen.

## RYHMÄCHATIT TUKINETISSÄ

Osallistumisohjeet [tapahtumakalenterissa](#) ja [Tukinetissä](#) (kevyt rekisteröityminen).

### Laihuushäiriö- tyyppisesti oireilevien ryhmächat

#### [www.tukinet.net](http://www.tukinet.net)

Ti 16.1., 13.2., 12.3. ja 7.5. klo 18–19.30

#### Asiantuntija

- 13.2. psykologi Katarina Meskanen  
klo 17.30–19 (Huomaa aika!)

### Ahmimistyyppisesti oireilevien ryhmächat

#### [www.tukinet.net](http://www.tukinet.net)

To 18.1., 15.2., 14.3., 11.4. ja 9.5.  
klo 18–19.30

#### Asiantuntija

- 18.1. psykologi Anu Tevanlinna

### Group chat for people suffering from eating disorders

#### [www.tukinet.net](http://www.tukinet.net)

On Wed 7.2., 6.3., 3.4., 8.5. and 5.6.  
from 6 pm to 7.30 pm





## LÄHEISTEN VERTAISTUKIRYHMÄT

Ryhmiin voi osallistua asuinpaikasta riippumatta.

### Vantaan ryhmä

#### **Tikkurilan kirjasto, 1. kerroksen "robohuone"**

Ti 23.1., 27.2., 26.3., 23.4. ja 28.5. klo 17.30–19.30

#### **Asiantuntija ja teema:**

27.2. *Läheisen oma toipuminen*, läheistyöntekijä Terhi Kanerva, Syömishäiriöliitto

### Espoon ryhmä

#### **Sellon kirjasto, ryhmätötila Mauri**

Ke 31.1., 21.2., 13.3., 10.4. ja 15.5. klo 17.30–19.30

#### **Asiantuntija ja teema:**

15.5. *Ahdistuksenhallintakeinot*, Annukka Ruska, Syömishäiriökeskus

### Läheisten brunssi

#### **Kaapelitehtaan toimitila, Helsinki**

La 4.5. klo 11–14

#### **Ilmoittautumiset viim. ma 29.4.:**

[anu.laukkanen@etelansyli.fi](mailto:anu.laukkanen@etelansyli.fi)

## TYÖNTEKIJÄVETOINEN TUKITOIMINTA

### Kahvihetki

#### **Kaapelitehtaan toimitila, Helsinki**

Maanantaisin klo 12.30–14.30 (alkaen 8.1.)

Tarjolla kahvia, teetä ja pientä välipalaa.

### Zoom-kahvihetki

#### **Zoom**

Keskiviikkoisin klo 14–15 (alkaen 3.1.)

Osallistumislinkki [tapatumakalenterissa](#)

### Tuki- ja neuvontachat

#### **[www.etelansyli.fi](http://www.etelansyli.fi)**

Tiistaisin klo 15–17 ja torstaisin klo 10–12 (alkaen ti 2.1.)

Chat-ikkuna aukeaa [verkkosivullamme](#) etusivun oikeaan alalaitaan.





## WEBINAARIT

### Asiantuntija- webinaarit



#### **Zoom**

Kerran kuussa klo 17.30–19.15 ellei erikseen muuta mainita.

**Ke 31.1.:** *Häiriintynyt kehonkuva ja kokonaisvaltainen ihmisuus*, psykologi, tanssi-liiketerapeutti Päivi Pylvänäinen (Webinaari päättyy klo 18.50.)

**Ke 28.2.:** *Perfektionismi ja syöminen*, psykologi Anu Tevanlinna (Webinaari päättyy klo 18.55.)

**Ke 3.4.:** *Suun terveys syömishäiriöissä*, erikoishammaslääkäri Marjut Sakko, HUS (Webinaari päättyy klo 19.)

**Ke 24.4.:** *Syömishäiriöt, ihmissuhteet ja vuorovaikutus*, psykologi, psykoterapeutti Monica Ålgars. (Webinaari päättyy klo 19.)

**Ke 29.5.** *Syömishäiriö urheilussa ja valmennuksessa*, Oman Elämänsä Urheilija -projektin koordinaattori Jouni Kuivalainen, Syömishäiriökeskus ja kokemuspuhuja.

### Syömishäiriöt – mistä on kyse? -webinaarit

#### **Zoom**

Ke 22.5. klo 13.30–15.15 (Helsinki)

Ti 18.6. klo 17.30–19.15 (Vantaan ja Keravan hyvinvointialue)

Yleistä tietoa syömishäiriöistä ja läheisen roolista sekä syömishäiriöstä toipuneen kokemuspuheenvuoro.

## KURSSIT JA TYÖPAJAT

Ilmoittautumiset: [eva.roos\(at\)etelansyli.fi](mailto:eva.roos(at)etelansyli.fi) ellei erikseen muuta mainita.

### Kohti kehoa – pehmeän joogan Zoom-tunnit

#### **Zoom**

Pe 23.2., 22.3., 26.4., 24.5. ja 14.6. klo 17.30–18.45

Ohjaajana Emmi Ohraniemi.

Ei ilmoittautumista. Maksuton.





Ilmoittautumiset: [eva.roos\(at\)etelansyli.fi](mailto:eva.roos(at)etelansyli.fi) ellei erikseen muuta mainita.

### Kehon kertomaa – vahvempi keho- yhteys luovuuden avulla

#### **Zoom**

Ti 23.1., 30.1. ja 6.2. klo 17.30–19.15.

Ohjaajana taiteilija ja joogaohjaaja Emmi Ohraniemi.

Hinta: 5 € jäsenille, 7 € ei-jäsenille

Ilmoittautumiset: [kaisa.lehtonen\(at\)etelansyli.fi](mailto:kaisa.lehtonen(at)etelansyli.fi)

### Ahminnan hallinnan työpaja

#### **Kaapelitehtaan toimitila**

La 9.3. klo 10–14

Ohjaajana psykologi Katarina Meskanen.

Hinta: 5 € jäsenille, 7 € ei-jäsenille.

Työpaja sisältää lounastauon (omakustanteinen).

### Hyvinvointia kirjoittamisesta –työpaja läheisille

#### **Zoom**

To 7.3. klo 17.30–19.30

To 14.3. klo 17.30–19.30

To 21.3. klo 17.30–19.30

To 4.4. klo 17.30–20

To 11.4. klo 17.30–19.30

Ohjaajina Anu Ahonen ja läheisvapaaehtoisemme Heli.

Hinta: 5 € jäsenille, 7 € ei-jäsenille.



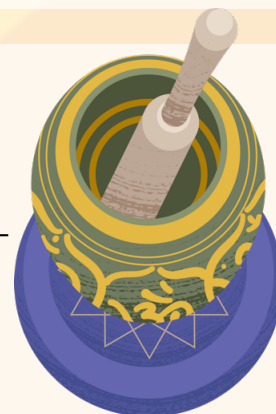
### Äänimalja- rentoutus- työpaja läheisille

#### **Kaapelitehtaan toimitila**

Ma 8.4. klo 17–18.30

Ohjaajana ravitsemusterapeutti,  
joogaopettaja, ayurveda- ja ääni-  
maljahoitaja Annukka Ruska  
Syömishäiriökeskuksesta

Maksuton.





Ilmoittautumiset: [eva.roos\(at\)etelansyli.fi](mailto:eva.roos(at)etelansyli.fi) ellei erikseen muuta mainita.

## Assosia-työpaja

### **Kaapelitehtaan toimitila, Helsinki**

Ti 9.4. ja 16.4. klo 18–19.30

Ohjaajana Tuuli Rouhiainen.

Hinta: 5 € jäsenille, 7 € ei-jäsenille. Hinta sisältää molemmat päivät.

## VIRKISTYS- JA MUUT TAPAHTUMAT

Avoimia sairastaville/toipuville, vapaaehtoisille, jäsenille, läheisille ja ammattilaisille.

## Kesäjuhla



### **Café Viola, Kaisaniemi**

To 6.6. klo 17–20

Tervetuloa vastaanottamaan kesä yhdessä Etelän-SYLI:n työntekijöiden ja hallituksen jäsenten kanssa! Nautimme yhdessä kesäisen buffetaterian.

Ilmoittautumiset ja mahdolliset erityisruokavaliot viim. ke 29.5.: [taija.kuula\(at\)etelansyli.fi](mailto:taija.kuula(at)etelansyli.fi).

## Mustasaaren kesäretki



### **Mustasaaren toimintakeskus Seurasaaren selällä**

To 8.8. klo 17–20

Lautta lähtee Taivallahdesta tasan klo 17.00. Voit valita, palaatko klo 19 vai klo 20 lähtevällä lautalla.

Grillaamme makkaraa/soijanakkeja. Tarjolla myös salaattia, patonkia, virvoitusjuomia sekä kahvi/tee ja pulla. Voit tutustua saaren maisemiin ja vapaana käyskenteleeviin lampaisiin.

**Ilmoittautumiset ja mahdolliset erityisruokavaliot viim. 31.7.:** [taija.kuula\(at\)etelansyli.fi](mailto:taija.kuula(at)etelansyli.fi).



## Ilonpilke- tapahtuma

**Lapinlahden Lähde** (Lapinlahdenpolku 8, Helsinki)  
Ti 4.6. klo 12–15

Hauska ja yhteisöllinen tapahtuma, jossa voi tutustua järjestöjen toimintaan, juoda pullakahvit tai -teet ja nauttia ohjelmanumeroista.

Tapahtuma on kaikille avoin ja maksuton.

## AMMATTILAISILLE SUUNNATTU TOIMINTA

### Ammattilaisten aamukahvit

### Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen ammattilaisille



**Virtatalo** (Rajatorpantie 8, Myyrmäki, Vantaa)  
ma 3.6. klo 8.30–11

Tietoa syömishäiriön varoitusmerkeistä, sairastavan kohtaamisesta ja ammattilaisen roolista. Mukana kokempuhuja.

Tarjolla aamupuuro ja kahvi/tee.

Ilmoittautumiset ja erityisruokavaliot ma 27.5. mennessä:  
taija.kuula(at)etelansyli.fi.

## SÄHKÖPOSTITUKI JA VERTAISKAVERITOIMINTA

Etelän-SYLI ry tarjoaa vertaistukea myös sähköpostituen ja vertaiskaveritoiminnan avulla. Sähköposteihin vastaaviin vapaaehtoisin voit käydä tutustumassa [yhdistyksen verkkosivuilla](#).

Kysy lisää: [eva.roos\(at\)etelansyli.fi](mailto:eva.roos@etelansyli.fi).



## MUUTOKSET OHJELMASSA

Muutokset ohjelmaan ovat mahdollisia. Muistathan tarkistaa [tapahtumakalenteristamme](#) mahdolliset peruutukset ennen tapahtumaa.